適温調理
クッキングガイド

日立IHクッキングヒーター　HT−G20T／G10T／G9T／G8T／G8シリーズ

このクッキングガイドに記載の写真やイラストは、実際の調理を想定したイメージ写真やイメージイラストを使っています。
火力及び時間などは目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や材料の量などで異なる場合があります。様子をみて調整してください。

80種類のおすすめレシピ掲載

あさりのサフランライス

もくじ

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

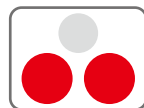
食品名＼計　量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計　量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酒・牛乳	5g	15g	200g	トマトケチャップ	5g	15g	230g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g	油・バター	4g	12g	180g
食塩	6g	18g	240g	片栗粉・砂糖（上白糖）	3g	9g	130g
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3g	9g	110g	だし汁	5g	15g	200g

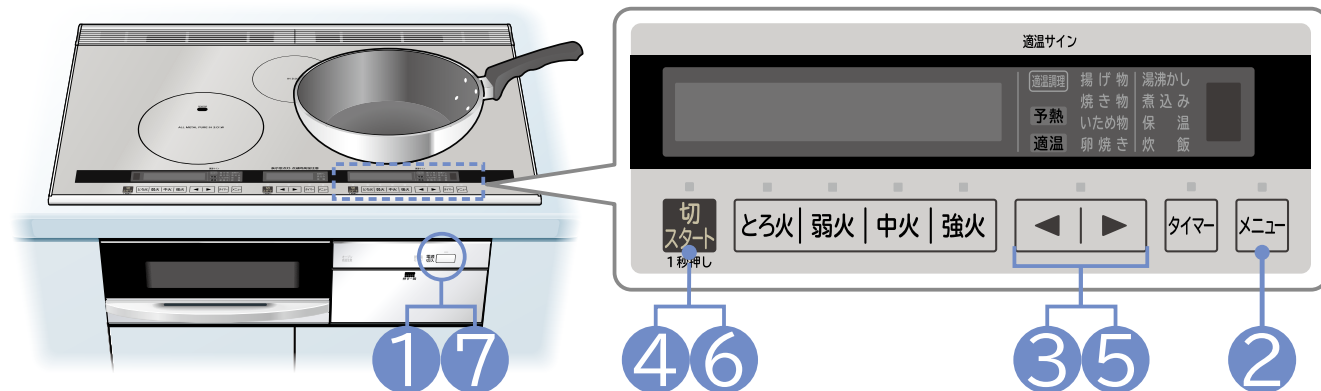
（1mL=1cc）

このクッキングガイドで使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

適温調理　操作方法

左・右IHヒーターが使えます

	3口IH	2口IH+ラジエントヒーター
各部のなまえ・操作パネル・別売品	→取扱説明書P.4、5	→取扱説明書P.4、5
お手入れ	→取扱説明書P.52、53	→取扱説明書P.48、49
お困りのときは	→取扱説明書P.58～65	→取扱説明書P.54～61

適温調理は、予熱完了をお知らせし、設定温度（目安）をキープします。

●使用できるフライパンには制限があります。
●一部のメニューは、別添付のDVDでもご紹介しています。
●右IHヒーターで説明しています。

適温調理で使えるフライパンについて →取扱説明書P.10

次の推奨フライパン・鍋をご使用ください。

推奨フライパン
品名：フライパン　型式：106865

推奨フライパン
品名：フライパン（7層フッ素加工）型式：DF-24

推奨いため鍋
品名：いため鍋　型式：106834

推奨卵焼き
品名：卵焼き　型式：106872

推奨アルミフライパン
品名：フライパン　型式：FRH-26G

● IH または CH-IH 付のフライパン・鍋、および調理物の重さと合わせて1kg以上のアルミ・銅フライパンで、次のものを使用してください。

	鉄・ステンレス対応	オールメタル対応
鍋底の直径	12～26cm	15～26cm
鍋底の形状	平らなもの（反り3mm未満）	平らなもの（反り1mm未満）
鍋底の厚さ	1mm以上	

●推奨卵焼きは卵焼き用のため、適温調理の設定温度150℃～190℃を目安にしてご使用ください。
●推奨アルミフライパンはオールメタル対応のみご使用できます。

警告　●指定の鍋・フライパン以外を使わない
油が過熱され発火するおそれがあります。

ご注意

●トッププレートの光センサーが汚れていたり、水などでぬれていたり、鍋底がぬれていたりするときなど、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。
汚れを取り除き、水などをふき取ってください。
●設定温度は目安です。調理物の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。お好みの仕上がりにならない場合は ◀|▶ により、設定温度を調節してください。
●フライパンを連続して使用する場合（高温状態から通電をはじめた場合）などは、設定温度と実際の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
●調理後に適温調理をすると、本体内部が高温になっているため、鍋の温度が正しく検知できない場合があり、安全のため設定温度より低めの温度で「適温」が表示されたり、音声ガイドが流れ、通電を停止する場合があります。（故障ではありません）　十分に本体の温度を下げてからご使用ください。お急ぎの場合は手動によってお好みの火力でご使用ください。→取扱説明書P.16、17
●「適温」点灯後、すみやかに調理をはじめてください。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高温になることがあります。

お願い

●予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
●油煙が多く出たら電源を切ってください。
●フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
●「適温」が点灯するまでフライパンに材料や水を入れないでください。
●適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならず通電を停止する場合があります。その場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうかご確認のうえ、お好みの火力でご使用ください。→取扱説明書P.10、11、16、17

準備
●鍋の温度を正しくはかるためフライパンをIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する
●フライパンに適量の油を入れる

●光センサーの上にフライパンがない状態を継続すると安全のため通電を停止することがあります。
→取扱説明書P.15

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる（ランプが点灯します）

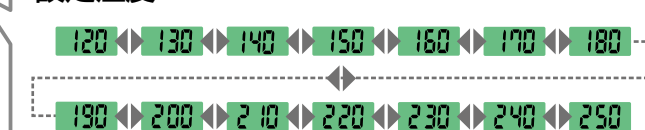
2 メニュー を押し、「焼き物」「いため物」または「卵焼き」を選ぶ

メニュー選択

●■は各メニューを選んだときの温度です。お好みの温度に設定してください。

3 ◀|▶ を押し、温度を設定する

設定温度

120 ◆ 130 ◆ 140 ◆ 150 ◆ 160 ◆ 170 ◆ 180
190 ◆ 200 ◆ 210 ◆ 220 ◆ 230 ◆ 240 ◆ 250

●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。設定温度を変えて調節してください。

4 切/スタート を約1秒押し、通電する

●鍋の温度を正しくはかるため鍋を中央から動かさないでください。
●メロディーが鳴ったら適温です。

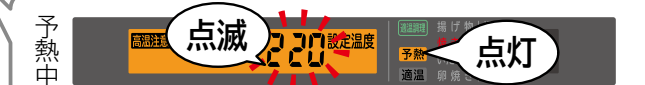
適温になったら調理する

タイマーを使うときは

3口IH	2口IH+ラジエントヒーター
→取扱説明書P.33	→取扱説明書P.43

●適温になる前に、材料を入れないでください。
●連続で調理する場合は手早く調理物を器に盛り、フライパンを戻してください。

予熱中

適温

●予熱が完了するとメロディーが鳴って、「適温」が点灯します。
●120～130℃設定時は約90秒～2分、140～250℃設定時は約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質・形状などや、鍋底の初期温度によっては約3分かかる場合があります。→取扱説明書P.10
●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

5 設定温度を切り替えるときは

◀|▶ を押し、温度を調節する

●設定温度範囲内でも不十分な場合、とろ火|弱火|中火|強火 のいずれかを約1秒押し、手動によるお好みの火力で調理してください。→取扱説明書P.16、17
「適温」が点灯しないと、切り替えられません。

●手動によるお好みの火力に切り替えた後は、設定温度をキープしませんので、加熱し過ぎないよう、火力をこまめに調節してください。
●再び適温調理に切り替えたい場合は一度通電を切った後に再度設定し直してください。

6 調理が終わったら

切/スタート を押し、通電を切る

7 続けて使わないときは

電源切/入 を押し、電源を切る（ランプが消灯します）

●トッププレートの温度が約50℃になるまで「高温注意」表示をします。
●電源を切っても温度が下がるまで表示します。

適温調理　設定温度の目安

●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。

適温調理　設定温度を切り替えるメニュー

●温度を切り替えるタイミングについては、各メニューのレシピをご覧ください。

	設定温度 開始温度	設定温度 切り替え温度	メニュー
焼き物	220	180	パリパリチキンのサラダ
焼き物	220	120	煮込みハンバーグ
いため物	200	220 → 160	豆腐ピザ
いため物	200	150	ビーフストロガノフ
いため物	200	120	ローストビーフ・ハッシュドビーフ・大豆とひじきの煮物
いため物	180	200	豆腐ステーキ
いため物	180	150	ラタトゥーユ
いため物	180	140	ハンバーグ・ブイヤベース
いため物	180	130	アクアパッツァ
いため物	180	120	トッポギ・チーズリゾット・シーフードピラフ・たいごはん
いため物	170	140	サムゲタン
卵焼き	200	160	タルトタタン
卵焼き	180	130	生ざけの野菜蒸し レシピ DVD ショウロンポウの野菜蒸し・シュウマイの野菜蒸し・えび姿蒸し団子
卵焼き	180	120	あさりのサフランライス
卵焼き	170	130	親子丼
卵焼き	170	120	豆腐のチーズケーキ・チョコレートケーキ・いかめし
卵焼き	160	250	焼きギョウザ
卵焼き	130	180	スパゲティペペロンチーノ

適温調理 **「焼き物」メニューで調理するレシピ**

ビーフステーキ

材料(2枚分)

牛ステーキ肉(1枚約180g)…2枚
塩・こしょう……各適量
サラダ油……適量
にんにくのスライス……1かけ

作りかた

1 牛肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩、こしょうを両面にふっておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの**「焼き物」「220」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、にんにくのスライスを入れ、色づいてきたらにんにくを取り出し、牛肉を並べて焼き上げる。
(ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度)
4 取り出しておいたにんにくをのせる。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

調理のこつ

●焼き時間や設定温度は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。

●お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールを飛ばしてから盛りつけると一味違ったステーキが味わえます。

煮込みハンバーグ

材料(4個分)

バター……15g
玉ねぎ(みじん切り)……100g
A
- 合いびき肉……300g
- パン粉……20g
- 牛乳……大さじ3
- 卵……1個
- 塩……小さじ½弱
- こしょう・ナツメグ…各少々

サラダ油……大さじ1
しめじ(小房に分ける)……200g
B
- 砂糖……大さじ1
- みりん……大さじ1
- ケチャップ・中濃ソース……各大さじ3
- トマト(湯むきしてさいの目)……1個

作りかた

<ハンバーグのたね>
1 フライパンを火力**「弱火」～「中火」**に加熱しバターを溶かし玉ねぎが透き通るまでいためる。
2 1の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ、4等分する。
3 手にサラダ油(分量外)をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
<ハンバーグ>
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの**「焼き物」「220」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
5 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、ハンバーグの両面に焼き色をつけ取り出す。(中心は生の状態でよい)
6 しめじをいため、ソースの材料Bを入れ、とろみがでるまで、かき混ぜながら煮詰める。
7 4のハンバーグを戻し入れソースをからめ、設定キーで**「120」**に切り替え、ふたをする。ときどきハンバーグを動かしソースをからめながら約10～15分、中まで火を通す。

しょうが焼き

材料(2人分)

豚肉(しょうが焼き用)……200g
サラダ油……大さじ1
A
- しょうが汁……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1½
- 酒……大さじ1

作りかた

1 豚肉は広げた状態でAに約10分つけ込む。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの**「焼き物」「220」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉を1枚ずつ広げて入れ、両面をきつね色に焼き上げる。

豚丼

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉……300g
A
- しょうゆ……カップ¼
- みりん……カップ¼
- 砂糖……大さじ3

サラダ油……大さじ1
ごはん……丼2杯分

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの**「焼き物」「220」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
2 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、豚肉を広げて両面を焼き、Aの調味料を入れ煮からめる。丼にごはんを盛り、豚肉をのせる。

かつおのたたき

材料(2人分)

かつお……1節
サラダ油……大さじ1
氷水……適量
塩……適量
レモン汁……適量
にんにく(スライス)……1かけ

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの**「焼き物」「220」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
2 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、かつおを入れ全面を焼きつける。
3 フライパンからかつおを取り出し、氷水を入れたボウルに浸す。
4 かつおが冷えたら、取り出してお好みの厚さに切り分ける。
5 塩とレモン汁をかけ、お好みでスライスしたにんにくをのせる。

お好み焼き

材料（2枚分）

- キャベツ（千切り）……100g
- 長ねぎ（小口切り）……½本
- 豚バラ肉……40g
- いか（短冊切り）……40g
- むきえび……30g
- 天かす……大さじ2
- 薄力粉……100g
- 和風だしの素……小さじ1
- 卵……1個
- 長いも（すりおろし）……50g
- 水……100mL
- サラダ油……大さじ2
- A
  - お好みソース……適量
  - 紅しょうが……適量
  - マヨネーズ……適量
  - 削りぶし……適量
  - 青のり……適量

作りかた

1. ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れ、水は少しずつダマにならないように混ぜ合わせる。（ダマがあったらダマをつぶすように混ぜ合わせる）
2. 1にいか、むきえび、キャベツ、長ねぎ、天かすを加え混ぜ合わせる。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
4. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、2の半分（1枚分）を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。同様に2の残り分（1枚分）を焼く。
5. 仕上げにAを上からかける。

チヂミ

材料（2枚分）

<生地>
- にら……1わ
- 赤唐辛子……小1本
- 薄力粉……150g
- 卵……1個
- 水……150mL
- あさりむき身……100g
- 塩……少々
- しょうゆ……大さじ1
- ごま油……大さじ2

<たれ>
- にんにく……小さじ½かけ
- 長ねぎ……適量
- しょうゆ……大さじ3
- 白すりごま……大さじ1
- 赤唐辛子……小1本

作りかた

1. にらは長さ4cmに切り、赤唐辛子は小口切りにする。ボウルに薄力粉、卵を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ、にら、赤唐辛子、あさりのむき身、塩、しょうゆを加えてよく混ぜる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、ごま油大さじ1を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンに1の半分を流し入れて両面を焼く。
4. たれは、にんにくをすりおろし、長ねぎはみじん切りにして、他の材料と混ぜ合わせる。

チャーハン

材料（2人分）

- ごはん……300g
- チャーシュー（あらみじん切り）……60g
- 長ねぎ（小口切り）……½本
- 卵……2個
- 塩・こしょう……各少々
- 鶏がらスープの素（粉末）……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- サラダ油……大さじ1½

作りかた

1. 深めの容器に卵を割りほぐし、ごはんとよく合わせておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、長ねぎ、チャーシューと1の材料を入れいためる。
4. 塩、こしょうと鶏がらスープの素を入れる。
5. フライパンの中央をあけ、しょうゆを入れ、チャーハン全体にからめる。

パリパリチキンのサラダ

材料（2人分）

- 鶏もも肉……1枚（250g）
- A
  - 酒……小さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
- 紫玉ねぎ（千切り）……¼個
- プチトマト（半分に切る）……6個
- レタス（一口大にちぎる）……200g
- アスパラガス（4cmの斜め切り）……150g
- 酒……大さじ1
- B
  - 粒マスタード……小さじ1強
  - マヨネーズ……大さじ3
  - ワインビネガー……大さじ1
  - 塩……小さじ⅕
  - こしょう……少々

作りかた

1. 鶏肉はAで下味をつけておく。
2. 紫玉ねぎは千切りにし、塩水にさらしておく。プチトマト、レタス、アスパラガスはそれぞれ切って用意しておく。アスパラガスは下ゆでしておく。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の鶏肉の皮側を下にして約4分焼く。焼き色が付いたら裏返し、余分な油をキッチンペーパーでふき取りさらに約1分ふたをして身を焼く。
4. 3に、酒を振りかけ、設定キーで「180」に切り替え、ふたをして約4～5分様子を見ながら蒸し焼きにする。焼きあがったら一口大に切り、2の野菜とともに器に盛りつける。
5. 仕上げにBをよく混ぜ、上からかける。

焼きもち

材料（4個分）

- 切りもち……4個

作りかた

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、もちを入れふたをする。
3. 焼き色が付いたら裏返してふたをし、やわらかくなるまで焼く。

ガーリックトースト

材料（4枚分）

- フランスパン（厚さ3.5cm）……4枚
- にんにく……1かけ
- ブロッコリー（みじん切り）……大さじ2
- バター……15g

作りかた

1. バターは室温でやわらかくする。にんにくは半分にする。
2. ブロッコリーは、やわらかくしたバターと合わせる。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「240」を選び、「スタート」キーを押す。
4. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フランスパンを両面焼き、片面ににんにくをこすりつけ、2を塗り、塗った面を下にして軽く焼く。

ゴーヤチャンプル

材料（2人分）

ゴーヤ……1本
サラダ油……大さじ1
豚バラ薄切り肉（一口大に切る）……50g
木綿豆腐（一口大）……1/2丁
卵……1個

A
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……小さじ1/3
- 酒……大さじ2
- 砂糖……小さじ1
- 和風だしの素……小さじ1
- 片栗粉……小さじ1
- 水……小さじ1

作りかた

1. ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の薄切りにして軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまでおいた後、もみ洗いをして水気をきる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉をいため、焼き色がついたら、ゴーヤ、豆腐の順にいため、Aの調味料を入れる。
4. 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

野菜いため

材料（1人分）

野菜ミックス……250g
サラダ油……大さじ1
鶏がらスープの素……小さじ1
塩・こしょう……各少々

作りかた

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、野菜ミックスを入れいためる。
3. 火が通ったら鶏がらスープの素、塩、こしょうを入れ、味を調える。

アクアパッツァ

材料（2人分）

切身魚（たい・赤魚・あじ・すずきなど1切れ80g）……2切れ
塩・こしょう……適量
オリーブオイル……大さじ1
にんにく（みじん切り）……1/2かけ
あさり（殻付き）……200g
プチトマト……6個
白ワイン……大さじ2
水……100mL
ドライパセリ（盛付け用）……適量

作りかた

1. 魚に塩、こしょうをしておく。
2. あさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い、水気をきっておく。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブオイルとにんにくを入れて、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
4. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱され、にんにくの香りが出たら切身魚の両面に焼き色をつける。あさり、トマト、ワイン、水を入れ、ふたをする。
5. 沸騰したら、設定キーで「130」に切り替えて約1～2分加熱する。貝の口が開いたらふたを取り、煮汁をスプーンで魚にまわしかけ、煮汁に少しとろみがついたら加熱を止める。
6. お皿に盛り付けパセリを飾る。

鶏つくね

材料（2人分）

鶏ひき肉……300g
サラダ油……大さじ1

A
- しょうゆ……小さじ1
- しょうが（みじん切り）……1かけ
- 卵黄……1個
- 万能ねぎ（小口切り）……10本
- 片栗粉……大さじ1

B
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 砂糖……大さじ2

作りかた

1. 鶏ひき肉に混ぜ合わせたAを加えよく混ぜ、12等分にしてそれぞれ厚み1cmの小判型にまとめる。（手にサラダ油をつけると肉をまとめやすくなる）
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1を入れてふたをし、焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
4. Bを入れからめる。

そば粉のガレット

材料（4枚分）

そば粉……50g
水……100mL
卵……1/2個
白ワイン……大さじ1
塩……小さじ1/4
ベーコン（1cm幅に切る）……50g
とけるチーズ……40g
ベビーリーフ……適量

作りかた

1. ボウルにそば粉と水を入れてよく混ぜ、さらに卵、白ワイン、塩を加え混ぜる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、ベーコンを入れ焼き色がつくまでいため、皿に取り出しておく。
4. フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭き、1の生地を入れ、お玉の裏で縁まで広げる。中央にベーコンとチーズをのせ、チーズが溶け生地が焼けてきたら四隅を折る。
5. お皿に盛りつけ、仕上げにベビーリーフを飾る。

焼きそば

材料(1人分)

焼きそば用めん(ソース付き)……1袋
野菜ミックス……約250g
豚薄切り肉……50g
サラダ油……大さじ1
塩・こしょう……各少々

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉、野菜ミックス、焼きそば用めんの順にいためる。
3 最後にソース、塩、こしょうを加える。

焼きビーフン

材料(2人分)

ビーフン……150g
サラダ油……大さじ1
にら……½わ
玉ねぎ……½個
ピーマン……1個
焼き豚……50g
しめじ……50g
卵……1個
A しょうゆ……小さじ½
A 塩……小さじ½
A 砂糖……小さじ¼
ごま油……大さじ½
白いりごま……大さじ½

作りかた

1 ビーフンはお湯(分量外)で約3～4分ゆでてざるにあげ、ボウルに入れ、ふたをして約1分蒸らし、サラダ油(分量外)を回し入れ混ぜておく。
2 にらは長さ3cmに切り、玉ねぎ、ピーマン、焼き豚は細切りにする。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、焼き豚、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れていため、ビーフンを加えていため合わせる。
5 Aの調味料を加える。
6 溶き卵を入れて、にらを加えて混ぜる。
7 ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。

トッポギ

材料(2人分)

トッポギ……200g
玉ねぎ……¼個
キャベツ……1枚
にんじん……50g
いんげん……5本
サラダ油……大さじ1
A しょうゆ……大さじ2
A コチュジャン……大さじ2
A 砂糖……大さじ2
A 水……50mL

作りかた

1 玉ねぎは薄切り、キャベツは一口大に切る。にんじんはいちょう切りにし、いんげんは長さ5cmに切る。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、玉ねぎ、にんじん、いんげんをいためる。
4 トッポギも加え、Aの調味料をまわし入れてよく混ぜ、キャベツを入れていため、ふたをし、設定キーで「120」に切り替えて、トッポギがやわらかくなるまでときどきかきまぜながら蒸し煮にする。

薄切りポークカツ

材料(2人分)

豚もも薄切り肉……160g
塩・こしょう……各少々
マスタード……適量
薄力粉……適量
溶き卵……適量
パン粉……適量
サラダ油……大さじ2

作りかた

1 豚肉3枚を並べ塩こしょうをし、マスタードをぬって3つ折りにしたものを、4個作る。
2 1に薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら2を並べ、返しながら約5～6分焼く。

あじのフライ

材料(2人分)

あじ(開いたもの)……2尾分
塩・こしょう……各少々
薄力粉……適量
溶き卵……適量
パン粉……適量
サラダ油……大さじ3

作りかた

1 あじの中骨を骨抜きで取り除き塩、こしょうをする。
2 1をキッチンペーパーで軽くおさえ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れ、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、あじの身を下にして入れる。
5 約2～3分加熱し、焼き色がついたら裏返し、サラダ油大さじ1を加え約2～3分加熱する。

チキンソテー

材料（2人分）

- 鶏もも肉（1枚約100g）……2枚
- レモン……1個
- ローズマリー……2枝
- 塩・こしょう……各少々
- にんにく（薄切りスライス）…1かけ
- オリーブ油……大さじ1

作りかた

1. 鶏肉は厚みのあるところには切り目を入れて、フォークで穴をあけ、厚みを整え、塩、こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにく、ローズマリーを入れ、メニューの**「いため物」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱され、にんにく、ローズマリーは香りが出たら取り出し、鶏肉の皮側を下にして焼く。（肉は反らないように押さえつけるとよい）
4. 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
5. レモンを添える。

ポークソテー

材料（2人分）

- 豚ロース肉（1枚約100g）…2枚
- 塩・こしょう……各少々
- サラダ油……大さじ1½
- 薄力粉……大さじ2
- A
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……大さじ1½
  - バター……8g

作りかた

1. 豚肉は筋に切り目を入れて、全体を軽くたたき、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの**「いため物」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉を入れ、焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通し、豚肉を取り出す。
4. キッチンペーパーなどでフライパンの汚れを拭き取り、Aを入れ、ソースを作る。

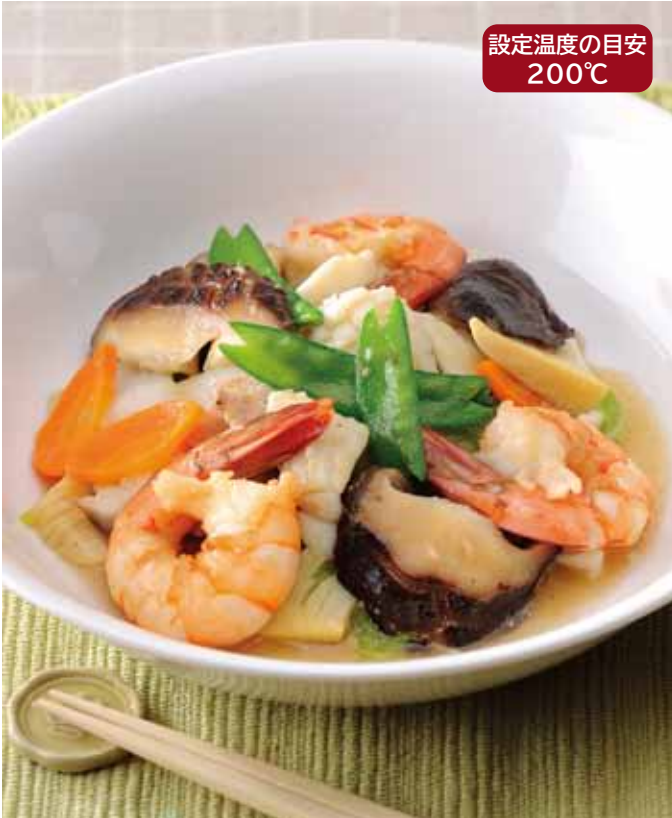
白身魚のソテー

材料（4人分）

- たい……4切れ
- にんにく（みじん切り）…小2かけ
- パン粉……大さじ4
- オリーブ油……大さじ4
- 粒マスタード……小さじ4
- 塩・こしょう……適量

作りかた

1. たいに塩、こしょうをふる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、メニューの**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、にんにく、パン粉をいため、フライパンのわきに寄せる。
4. たいの皮側を下にして入れ、たいに焼き色が付いたら裏返し、粒マスタードを塗り、いためたパン粉をたいにのせ、中まで火を通す。

八宝菜

材料（2人分）

- 豚ロース薄切り肉……100g
- むきえび（大）……50g
- いか（皮をむいたもの）……100g
- 干ししいたけ……3枚
- にんじん……30g
- ゆでたけのこ……50g
- 白菜……200g
- さやえんどう……8枚
- A
  - しょうが汁……小さじ½
  - 酒……小さじ1
  - 塩……少々
- B
  - 酒……大さじ½
  - 塩……少々
  - 片栗粉……大さじ½
- C
  - にんにく（みじん切り）…½かけ
  - しょうが（みじん切り）…小1かけ
- D
  - 酒……大さじ1
  - 塩……小さじ½
  - 鶏がらスープの素…小さじ½
  - 水……100mL
- サラダ油……大さじ2
- ごま油……小さじ1
- E
  - 片栗粉……小さじ2
  - 水……小さじ2

作りかた

<肉・魚介の下ごしらえ>

1. 豚肉は3cmに切り、Aを混ぜておく。
2. えびは背わたをとり、いかは一口大に花切りにする。
3. ボールに、えび、いかを合わせBを混ぜる。えびといかを湯通しする。

<野菜の下ごしらえ>

4. 干ししいたけは、もどして3つに切り、にんじん、ゆでたけのこ、白菜は一口大に短冊切りにする。
   にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
5. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
6. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、Cの材料を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順にいため、火が通ったらDの調味料を入れ、Eの水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。

えびチリ

材料（4人分）

- えび……400g
- 片栗粉……大さじ1
- サラダ油……大さじ3
- 豆板醤……小さじ1
- A
  - ねぎ（みじん切り）……½本
  - にんにく（みじん切り）…½かけ
  - しょうが（みじん切り）…小1かけ
- B
  - トマトケチャップ…大さじ3
  - 酒……大さじ1
  - 砂糖……小さじ2
  - しょうゆ……小さじ2
  - 水……100mL
  - 鶏がらスープの素…小さじ½
- C
  - 片栗粉……小さじ2
  - 水……小さじ2

作りかた

1. えびは尾の一筋を残し殻をむき、包丁で背に切り目を入れて背わたを取る。水気をふきとり、片栗粉大さじ1をまぶしておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、メニューの**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、えびを入れていためる。
4. えびが色づいたら、いったん取り出し、キッチンペーパーでフライパンの汚れを取り、サラダ油大さじ1とAの薬味を入れてから豆板醤を入れいためる。
5. Bの調味料を加え、煮立ったら、えびを戻し入れ混ぜ合わせる。
6. Cの水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

マーボー豆腐

材料(2人分)

木綿豆腐(一口大)……1丁(300g)
豚ひき肉……100g
A［ねぎ(みじん切り)……½本
　 にんにく(みじん切り)…½かけ
　 しょうが(みじん切り)…1かけ］
豆板醤……小さじ½
サラダ油……大さじ1
B［甜麺醤(テンメンジャン)…大さじ1
　 酒……大さじ2
　 しょうゆ……大さじ1
　 砂糖……小さじ½
　 鶏がらスープの素…小さじ½
　 水……カップ½］
C［片栗粉……小さじ2
　 水……小さじ2］
ごま油……大さじ⅔

作りかた

1 さいの目に切った豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、Aを入れ、豆板醤と豚ひき肉をいため、肉がポロポロになったらBの調味料と豆腐を加え混ぜながら全体に火を通す。
4 Cの水溶き片栗粉を加えとろみが付いたら、ごま油を加える。

チンジャオロウスー

材料(2人分)

牛肉(細切り)……150g
ピーマン……2個
赤パプリカ……1個
ゆでたけのこ(細切り)……30g
生しいたけ(薄切り)……2枚
しょうが(みじん切り)……3g
A［しょうゆ……大さじ½
　 片栗粉……小さじ1強
　 ごま油……大さじ½］
サラダ油……大さじ1
B［オイスターソース…大さじ½
　 しょうゆ……大さじ½
　 塩……少々
　 砂糖……小さじ½
　 酒……大さじ½
　 片栗粉……小さじ⅓
　 水……大さじ1］
ごま油……小さじ1

作りかた

1 牛肉にAで下味をつける。
2 ピーマンと赤パプリカのヘタと種を取り細切りにし、ゆでたけのこを細切り、生しいたけを薄切りにする。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とみじん切りにしたしょうがを入れてメニューの**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
4 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら1を加えていためる。
5 牛肉の色がかわったら2のピーマン、赤パプリカ、たけのこ、生しいたけの順に加えていためる。
6 火が通ったらBを混ぜて加えごま油を回しかける。

空芯菜とにんにくのいため物

材料(2人分)

空芯菜……150g
サラダ油……大さじ2
A［たかのツメ(輪切り)……1本
　 にんにく(薄切り)……1かけ］
B［酒……大さじ1
　 塩・こしょう……各少々］

作りかた

1 空芯菜はさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4～5cmの長さに切る。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とAを入れて、メニューの**「いため物」「220」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら1の茎を入れていため、色が変わったら1の葉を入れて手早くいため、Bで味を調える。

ビーフストロガノフ

材料(2人分)

牛こま切れ肉……200g
塩……小さじ¼
黒こしょう……少々
薄力粉……大さじ½
玉ねぎ……1個
エリンギ……100g
赤ワイン……大さじ4
デミグラスソース…1缶(285g)
サワークリーム……¼カップ
水……100mL
サラダ油……大さじ½

作りかた

1 牛肉は適当な大きさに切り塩、黒こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶしておく。
2 玉ねぎは縦半分にして5mm幅に切る。エリンギは長さ3cmの薄切りにする。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
4 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、玉ねぎをいためる。玉ねぎがしんなりしたらわきに寄せ、牛肉をほぐしながらいためる。
5 4に赤ワインを入れ約30秒牛肉と玉ねぎを軽くなじませてから、エリンギを加えいため、次にデミグラスソースと水を加えて、設定キーで**「150」**に切り替えていためる。
6 デミグラスソースが固い場合は、水を少しずつ入れ調整し、塩、こしょうで味を整える。
7 加熱を止めて器に盛りサワークリームをかける。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

大豆のキーマカレー

材料(2人分)

合いびき肉……80g
玉ねぎ(みじん切り)……¼個
大豆(ゆで)……60g
枝豆(ゆで)……50g
しょうが(みじん切り)……5g
レーズン……10g
オリーブ油……大さじ1
カレールー……1片
ケチャップ……大さじ1
水……カップ¾
塩・こしょう……各少々
ガラムマサラ……少々
<半熟卵>
卵……2個

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、メニューの**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
2 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、しょうがと玉ねぎを入れ、いため、半透明になったら、合いびき肉を入れ、ポロポロになるまでいためる。
3 カレールー、水、ケチャップ、レーズン、大豆を加え煮立たせる。(カレールーの種類により、味が異なるため、お好みにより水の量を調整する)
4 水分がとんだら塩、こしょうで味を調え、ガラムマサラを加え、出来上がり直前に枝豆を加える。
<半熟卵>
5 お湯を沸騰させて、卵を入れて、約7～8分ゆでる。

ハッシュドビーフ

材料(2人分)

サラダ油……大さじ1
玉ねぎ(くし形切り)……300g
牛薄切り肉(5cm幅に切る)……200g
水……500mL
市販のルー……100g

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニュー**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
2 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら玉ねぎを透き通るまでいため、次に肉をいため、肉の色が変わったら水を入れる。
3 水が沸騰したら、設定キーで**「120」**に切り替えてふたをする。ときどきかき混ぜながら約15分煮込む。
4 ふたを取り、ルーを入れ溶かす。
　さらにときどきかき混ぜながら約5～10分煮込む。

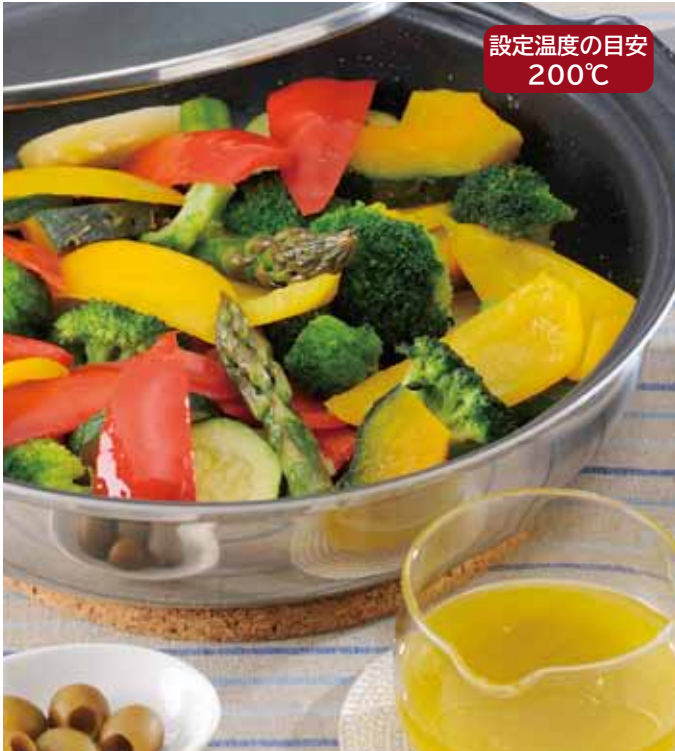
豆腐ピザ

材料（4人分）

木綿豆腐 ………… 1丁（300g）
A［塩 ………… 少々
　 こしょう ………… 少々
薄力粉 ………… 適量
しめじ ………… ½パック
しいたけ ………… 4枚
B［塩 ………… 少々
　 こしょう ………… 少々
　 白ワイン ………… 大さじ1
トマト ………… 1個
とろけるチーズ ………… 60g
パセリ（みじん切り） ………… 少々
サラダ油 …… 小さじ1、大さじ1

作りかた

1. 豆腐は半分の厚さに切り、8等分に切ってよく水気をきり、Aで下味をつけ、薄力粉をまぶしておく。
2. しめじは石づきをとり房に分け、しいたけはうす切りにする。トマトはヘタをとって半分にし、厚さ5mmの半月切りにする。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油小さじ1を入れ、メニューの**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
4. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、きのこ類を入れBを加えていため、しんなりしたらとり出す。
5. フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭いてサラダ油大さじ1を入れ、設定キーで**「220」**に切り替えて、豆腐の両面を色よく焼く。
6. 豆腐の上に**4**と、トマト、チーズを順にならべ、設定キーで**「160」**に切り替えてふたをする。チーズが溶けたら加熱を止める。

彩り温野菜バーニャカウダソース

材料（4人分）

赤パプリカ ………… 1個
黄パプリカ ………… 1個
ブロッコリー（一口大に切る） … 1個
かぼちゃ（5mm幅の薄切り） … 4枚
じゃがいも（5mm幅の薄切り） … 1個
アスパラ ………… 2本
ズッキーニ（7mm幅の輪切り） … 8枚
オリーブ油 ………… 大さじ2
塩 ………… 小さじ1
水 ………… 大さじ3
<バーニャカウダソース>
アンチョビ（みじん切り） …… 半缶
にんにく（みじん切り） …… 2かけ
オリーブ油 ………… カップ½
生クリーム（乳脂肪率40%以上） ………… 大さじ1

作りかた

1. 赤パプリカ、黄パプリカをくし形で⅛に切り、綿をそぎ落とす。
2. アスパラの根元を落として硬いところの皮をむき、⅓に切る。
3. カットした野菜を洗い、オリーブ油大さじ1と一緒に袋に入れて混ぜ合わせる。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油大さじ1を入れて、メニューの**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
5. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、フライパンにかぼちゃ、じゃがいもを入れ、その上にズッキーニ、ブロッコリー、アスパラ、赤パプリカ、黄パプリカの順に入れる。
6. フライパンに塩と水を加え、ふたをして約3分蒸らす。
7. 約3分たったら、**「切」**キーを押し、そのままの状態で約2分余熱で蒸らす。

<バーニャカウダソース>

8. アンチョビと生クリームを混ぜ合わせる。
9. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、**「弱火」**で煮込む。
10. にんにくがきつね色になったら**「切」**キーを押して余熱で温める。にんにくが人肌くらいに冷めたら**8**を加え、分離しないように混ぜ合わせる。

豆腐ステーキ

材料（4人分）

木綿豆腐 ………… 1丁（300g）
しょうゆ ………… 小さじ2
片栗粉 ………… 適量
エノキタケ ………… 100g
にんじん ………… 30g
ピーマン ………… 1個
オリーブ油 … 小さじ½、大さじ½
A［白ワイン（酒） ………… 大さじ2
　 塩 ………… 少々
　 こしょう ………… 少々
レモン汁 ………… 大さじ1

作りかた

1. 豆腐は半分の厚さに切り、4等分に切ってよく水気をきり、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
2. エノキタケは根元を切って長さ4cm、にんじんは長さ4cmの千切り、ピーマンはヘタと種を除き、縦に千切りにする。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油小さじ½を入れ、メニューの**「いため物」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
4. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、にんじんを軽くいため、エノキタケ、ピーマン、Aを加えてサッといためて取り出す。
5. フライパンの汚れをキッチンペーパーで拭いて、オリーブ油大さじ½を入れ設定キーで**「200」**に切り替えて、豆腐を並べる。
6. 両面を色よく焼いたら、最後にレモン汁を回しかけ加熱を止める。
7. 豆腐を皿にとり**4**を上に盛る。

ハンバーグ

材料（4個分）

バター ………… 15g
玉ねぎ（みじん切り） ………… 100g
A［合びき肉 ………… 300g
　 パン粉 ………… 20g
　 牛乳 ………… 大さじ3
　 卵 ………… 1個
　 塩 ………… 小さじ½弱
　 こしょう・ナツメグ … 各少々
サラダ油 ………… 大さじ1
トマトケチャップ ………… 適量
ウスターソース ………… 適量

作りかた

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、**「弱火」～「中火」**に加熱しバターを溶かして玉ねぎが透き通るまでいためる。
2. **1**の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、**2**を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニュー**「いため物」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
5. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、**3**を入れ、片面に焼き色がついたら裏返してふたをし、設定キーで**「140」**に切り替えて、中まで火を通す。
6. トマトケチャップ、ウスターソースを合わせ、ソースをつくる。

大豆とひじきの煮物

材料（4人分）

サラダ油 ………… 大さじ1
にんじん（千切り） ………… 30g
芽ひじき（乾燥したものを水で戻す） ………… （乾燥した状態で）20g
水煮大豆 ………… 200g
さつまあげ（半分に切り5mm幅） ………… 1枚
A［だし汁 ………… 150 mL
　 砂糖 ………… 大さじ2
　 酒・みりん ………… 各大さじ1
　 しょうゆ ………… 大さじ2½

作りかた

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニュー**「いため物」「200」**を選び**「スタート」**キーを押す。
2. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、にんじん、ひじき、大豆、さつまあげをいため、Aの調味料を入れる。
3. 沸騰したら、設定キーで**「120」**に切り替えてふたをする。ときどきかき混ぜながら約15分加熱する。

チーズリゾット

材料(4人分)

- オリーブ油……大さじ1
- にんにく(みじん切り)……½かけ
- 玉ねぎ(みじん切り)……100g
- バター……20g
- お米(洗ってざるにあげておく)……1.5カップ
- 白ワイン……100mL
- A
  - コンソメ(熱湯に入れ溶かしておく)……1個
  - 熱湯……700mL
- パルメザンチーズ(粉末)…50g
- 塩・こしょう……少々

作りかた

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油、にんにくを入れ、メニュー**「いため物」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
2. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら玉ねぎをいためる。透き通ったら、バターを溶かしお米をいためる。
3. お米が透き通ったら、ワインを入れ温めたAをお米がかぶるくらい入れる。
4. 沸騰したら、設定キーで**「120」**に切り替えて、残りのAを2回に分け入れ、時々かき混ぜながら約15～20分煮る。
5. お米がアルデンテ(お米の中心に少し芯が残るくらい)になったら**「切」**キーを押す。チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。

シーフードピラフ

材料(4人分)

- バター……20g
- 玉ねぎ(みじん切り)……100g
- にんじん(みじん切り)……50g
- お米(洗ってざるにあげておく)……2カップ
- 水……480mL
- A
  - 塩……小さじ1
  - こしょう……少々
  - コンソメ(顆粒)……大さじ1
- シーフードミックス(冷凍)(解凍して真水で洗う)……200g
- グリンピース……25g

作りかた

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー**「いため物」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
2. 表示部に**「適温」**を表示し、バターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、お米をいためる。お米が透き通ったら水とAを入れる。
3. 沸騰したら約1分かき混ぜ、設定キーで**「120」**に切り替えてシーフードミックスとグリンピースを上に盛り付け、ふたをして約10～15分加熱する。
4. **「切」**キーを押し約10分蒸らす。

たいごはん

材料(4人分)

- サラダ油……大さじ1
- しめじ……100g
- にんじん(短冊切り)……80g
- お米(洗ってざるにあげておく)……2カップ
- たい(刺身用のサクを一口大に切っておく)……200g
- A
  - だし汁……500mL
  - しょうゆ……大さじ1
  - 酒……大さじ2
  - 塩……小さじ⅓
- 万能ねぎ(小口切り)……少々
- しょうが(千切り)……30g

作りかた

1. フライパンをIHヒーターの中央に置き、油大さじ1を入れて、メニューの**「いため物」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、にんじん、しめじをいためる。
2. お米を入れ透き通るまでいため、Aを加えかき混ぜ、さらに沸騰したら約1分かき混ぜる。
3. 設定キーで**「120」**に切り替えて、たいとしょうがの半量をのせふたをして約10～15分加熱する。
4. **「切」**キーを押し、そのまま約10分蒸らす。
5. 万能ねぎと残りのしょうがを散らす。

調理のこつ

- ●お米の量は1カップ180mLです。
- ●シーフードピラフとたいごはんはしっかりとお米を加熱するため、指定のフライパン・鍋でも鍋底の直径が12～20cmのフライパン・鍋を使用してください。

ラタトゥーユ

材料(4人分)

- A
  - 玉ねぎ……½個
  - なす……2個
  - ズッキーニ……½本
  - 完熟トマト……2個
  - ピーマン……2個
  - 赤パプリカ……⅕個
- にんにく(薄切り)……1かけ
- 白ワイン……大さじ2
- 塩……小さじ⅓
- こしょう……少々
- オリーブ油……大さじ1
- バジル……少々

作りかた

1. Aの野菜は2cm角に切る。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れてメニューの**「いため物」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたらにんにくをいため、香りがでたら1を加えいため、塩、こしょうをして白ワインを回しかけ、設定キーで**「150」**に切り替え、ふたをして時々返しながら約5～6分煮る。仕上げにバジルを飾る。

ブイヤベース

材料(2人分)

- あさり(殻つき)……8個
- えび(大きめ)……4尾
- シーフードミックス……200g
- 塩・こしょう……各少々
- にんにく(2～3枚に切る)…1かけ
- 玉ねぎ(縦半分に切りくし型)…½個
- セロリ(2cm角)……½本
- 白ワイン……50mL
- ホールトマト缶……200g
- 水……200mL
- サフラン……ひとつまみ
- オリーブ油……大さじ1

作りかた

1. あさりは、塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合せよく洗い、水気をきっておく。
2. えびの背わたを取り、シーフードミックスは解凍し水をきり、塩、こしょうする。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れて、メニューの**「いため物」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
4. 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱され、にんにくをいため香りが出たら、玉ねぎ、セロリ、シーフードミックス、あさりの順にいため、白ワインを入れてアルコールをとばし、ホールトマト、水、サフランを加える。
5. 設定キーで**「140」**に切り替えてふたをして約8分蒸し焼きにする。

ローストビーフ

材料(作りやすい分量)

- サラダ油……大さじ1
- 牛肉(ローストビーフ用直径約6cm)……400g
- A
  - にんにく(すりおろす)…1かけ
  - 塩・こしょう……各少々
  - サラダ油……小さじ½

作りかた

1. 牛肉にAをこすりつける。(焼く30分前に冷蔵庫から出し、室温に戻す)
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニュー**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら1の牛肉に焼き色をつける。
3. 全面に焼き色がついたら、設定キーで**「120」**に切り替えて、ふたをして約10分～15分途中上下を返し加熱する。
4. **「切」**キーを押しそのまま約10分放置する。
5. 粗熱が取れたら薄くきり、わさびじょうゆやごま油と塩を添える。

サムゲタン

材料(2人分)

鶏もも肉(骨付き)……2本(400g)
塩・こしょう……各少々
にんにく……2かけ
もち米(水に10分つける)……$\frac{1}{3}$カップ
甘栗……6個
ぎんなん(缶詰)……6粒
長ねぎ(小口切り)……$\frac{1}{4}$本
水……1L
塩……適量

作りかた

1 鶏肉は骨に沿って包丁を入れ開き、塩、こしょうで下味をつける。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの**「いため物」「170」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、水1Lを入れ、**1**とにんにく、もち米、甘栗、ぎんなんを加える。沸騰したら設定キーで**「140」**に切り替えて、ふたをして約20分煮込む。
4 器に盛り、長ねぎを飾る。

オニオンスープ

材料(4人分)

玉ねぎ……2個(400g)
サラダ油……大さじ$\frac{1}{2}$
薄力粉……大さじ1
スープ(固形スープ2個を溶く)……800mL
塩……小さじ$\frac{3}{4}$
こしょう……少々
粉チーズ……少々

作りかた

1 玉ねぎは芯をとり薄切りにする。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの**「いため物」「200」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、玉ねぎをきつね色になるまで約10分いため、薄力粉を全体にまぶす。
4 スープと塩を加え煮たたせ、最後にこしょうをふる。
5 器に盛り粉チーズをかける。

大学いも

材料(作りやすい分量)

さつまいも……300g
サラダ油……大さじ2
黒ごま……適量
A 砂糖……大さじ3
A みりん……大さじ3
A しょうゆ……大さじ$\frac{2}{3}$

作りかた

1 さつまいもは長さ5cm、幅1cmの拍子切りにして水にさらし、ざるにあげ水気を拭き取る。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの**「いため物」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、さつまいもを入れふたをして時々返しながらいためる。
4 さつまいもがやわらかくなったら、キッチンペーパーに一度取り出し、油をきる。
5 フライパンをキッチンペーパーで拭いて、Aを入れ約50秒加熱し、少しとろみがついたところで止める。さつまいもを戻し入れてからめ、仕上げに黒ごまをふる。

調理のこつ

●加熱しすぎるとあめになります。
お好みに合わせて時間を調節してください。

クレープ・シュゼット

材料(6〜8枚分)

<生地>
薄力粉……80g
グラニュー糖……30g
卵……2個
牛乳……200mL
バター(溶かしたもの)……20g

<ソース>
バター……20g
100%オレンジジュース……80mL
グラニュー糖……30g
オレンジ果肉……オレンジ1個分

オレンジ果肉の切り取りかた

❶オレンジの上と下を切り落とす。
❷オレンジを立てて、包丁でオレンジのカーブにそいながら、皮を少しずつ削ぎ落とす。(皮や渋皮が残らないよう、丁寧に削ぎ落とす)
❸房の薄皮ぎりぎりのところに包丁を斜めに入れる。房の反対側も同じように包丁を斜めに入れ、果肉だけを切り取る。

作りかた

<生地>
1 ボウルに薄力粉とグラニュー糖を入れ、卵を加えて混ぜ合わせる。
2 人肌に温めた牛乳と溶かしバターを入れ、混ぜる。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの**「卵焼き」「170」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
4 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。

<ソース>
5 フライパンにバター、オレンジジュース、グラニュー糖を入れる。
6 **5**のフライパンをIHヒーターの中央に置き、火力**「強火」**にて加熱し、全体が沸騰してバターが溶けたら火力**「弱火」**にする。
7 **6**のフライパンに4つ折りにしたクレープを並べ、クレープにスプーンでソースをまわしかけながら煮る。
8 軽く煮込んでソースがクレープにしみこんだらフライパンから取り出し、残りのクレープを並べて同様に煮込む。
オレンジ果肉を、クレープの上に飾る。

オムレツ

材料(2人分)

卵 ……4個
A［牛乳 ……大さじ2
　 塩・こしょう ……各少々
サラダ油 ……適量
バター ……大さじ2

作りかた

1 ボウルに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、バターを入れて溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
4 半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなければ、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

スパニッシュオムレツ

材料(4人分)

A［卵 ……4個
　 牛乳 ……大さじ2
　 塩・こしょう ……各少々
B［冷凍フライドポテト(1cm角) ……150g
　 コンビーフ(1cm角) ……100g
　 ベジタブルミックス ……100g
　 赤パプリカ(1cm角) ……1/2個
サラダ油 ……小さじ1
バター ……10g
ケチャップ ……適量
イタリアンパセリ ……少々

作りかた

1 ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。そこに切っておいたBをすべて加えて混ぜる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、バターを溶かし、1を流し込む。ふたをして約10分蒸し焼きにし、裏返してふたをし約3分加熱する。
4 器に盛り、仕上げにイタリアンパセリとケチャップを添える。

卵焼き

材料(2人分)

卵 ……4個
A［水 ……50mL
　 和風だし ……小さじ1/4
　 砂糖 ……大さじ1
　 塩 ……少々
サラダ油 ……適量

作りかた

1 卵をよく溶いておき、Aを混ぜ合わせる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、油をフライパン全体に広げ、なじませてから、1を1/4量くらい流し入れる。半熟程度になったら向こう側から折りたたむ。
4 空いているところにサラダ油をひき、1を1/4量くらい流し入れ、これを繰り返す。

目玉焼き

材料(1人分)

卵 ……2個
サラダ油 ……大さじ1
水 ……大さじ1

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、卵を割り入れて水を入れ、ふたをする。

スクランブルエッグ

材料(2人分)

卵 ……3個
生クリームまたは牛乳 ……50mL
砂糖 ……少々
塩・こしょう ……適量
バター(室温に戻す) ……5g
サラダ油 ……大さじ1

作りかた

1 ボウルに卵を溶きほぐして入れ、砂糖、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
2 良く混ざったら、生クリーム、または、牛乳、バターを加える。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、ボウルからフライパンに2を流し入れ、耐熱べらを使って全体を大きくかき混ぜながらお好みの固さになるまで加熱する。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

親子丼

材料(4人分)

- 鶏もも肉……200g
- 玉ねぎ……1個(200g)
- A
  - だし汁……200mL
  - しょうゆ……大さじ3
  - みりん……大さじ1
  - 砂糖……大さじ2
  - 酒……大さじ1
- 卵……4個
- みつば……5～6本
- ごはん……丼4杯分

作りかた

1. 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。みつばは長さ2cmに切り、卵はボウルに溶いておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、Aを合わせて入れ、沸騰したら、鶏肉、玉ねぎを入れて再沸騰後、鶏肉の色が変わったら設定キーで「130」に切り替えて約4～5分煮た後、卵を回し入れ、ふたをする。
4. 約1分たったら加熱を止めお好みの固さになるまで蒸らす。
5. 丼に温かいごはんを盛り、4をのせみつばをちらす。

いかめし

材料(2人分)

- するめいか……2杯
- もち米……½カップ
- A
  - 干ししいたけ(もどして石づきをとる)……2枚
  - 水……200mL
  - しょうゆ……¼カップ
  - 酒……½カップ
  - みりん……大さじ2
  - 砂糖……大さじ2
  - しょうが(薄切り)……3枚

作りかた

1. もち米は洗って1時間以上水に浸しておく。
2. するめいかは内臓を抜き、足は細かく刻み、水気を切ったもち米と合わせて、いかの胴の半分位まで詰めてようじで止める。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
4. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたらAを入れ、沸騰したら2を並べて落としぶたをしてふたをする。再沸騰したら設定キーで「120」に切り替え、途中返しながら約40分煮込む。

フレンチトースト

材料(4枚分)

- フランスパン(厚さ1.5～2cm)……4枚
- バター……20g
- A
  - 牛乳……カップ½
  - 砂糖……大さじ½
  - 卵……1個

作りかた

1. Aを混ぜ、フランスパンを浸しておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、バターを溶かし、1のパンの両面を焼く。

ホワイトソース

材料(1.5カップ分)(マカロニグラタン2皿分)

- バター……25g
- 薄力粉……20g
- 牛乳……300mL
- 塩・こしょう……各少々

材料(2カップ分)(ホワイトシチュー・野菜のグラタン用)

- バター……40g
- 薄力粉……30g
- 牛乳……400mL
- 塩・こしょう……各少々

作りかた

1. 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「卵焼き」「120」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されバターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じが無くなるまでよくいためる。(約2～3分)
4. 3に1を入れ、ダマにならないよう、最初の約1～2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。

あさりのサフランライス

材料(3～4人分)

- あさり(殻つき)……250g
- オリーブ油……大さじ1
- にんにく(みじん切り)……1かけ
- 玉ねぎ(みじん切り)……50g
- ベーコン(1cm角に切る)……40g
- マッシュルーム(薄切り)……1パック(100g)
- 米(洗ってざるにあげておく)……1½カップ
- A
  - 白ワイン……¼カップ
  - サフラン……10本
  - ローリエ……1枚
  - 水……250mL
  - 顆粒スープの素……小さじ½
- むきえび……100g
- トマト(1cmのさいの目に切る)……1個
- 塩・こしょう……各少々

作りかた

1. あさりは、塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合せよく洗い、水気をきっておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れ、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱され、にんにくの香りがでたら、玉ねぎ、ベーコン、マッシュルーム、米の順に加えて約2～3分いためる。合わせておいたAを注ぎ、沸騰したらあさり、むきえび、トマトを並べてのせ、ふたをして設定キーで「120」に切り替え約15分加熱したら、ふたを開ける。
4. 塩、こしょうを加え、ふたをして加熱を止め約5分蒸らす。

スパゲティペペロンチーノ

材料(2人分)

- スパゲティ(乾麺)……200g
- 水……2L
- 塩……小さじ2
- オリーブオイル……大さじ2
- にんにく……1かけ
- 赤唐辛子……1本
- 塩……小さじ½

作りかた

1. にんにくはみじん切りにする、赤唐辛子は半分に切り、種を取る。
2. 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
3. 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら「弱火」～「中火」でゆでる。(ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間)ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはザルに上げておく。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を均一に広げて入れ、メニューの「卵焼き」「130」を選び、「スタート」キーを押す。
5. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんにくと赤唐辛子を動かし始め、にんにくが薄茶色になるまでいためる。
6. 5に塩、ゆで汁を加えて手早くかき混ぜ、液が白っぽくなったら、3のスパゲティを加える。設定キーで「180」に切り替えて、煮詰めながらよく混ぜる。全体が混ざったら、加熱を止める。

スパゲティカルボナーラ

材料（2人分）

A
- 卵 ……… 2個
- パルメザンチーズ（粉末）… 20ｇ
- 牛乳 ……… 50mL
- 粗引き黒こしょう … 小さじ¼
- 塩 ……… 小さじ⅓

- スパゲティ（乾麺）……… 200ｇ
- 水 ……… 2L
- 塩 ……… 小さじ2
- オリーブオイル ……… 大さじ2
- ベーコン ……… 50ｇ

●調理の前にぬれふきんを準備してください。

作りかた

1 ベーコンは、1cm幅に切る。材料Aを粉っぽさがなくなるまでよく混ぜておく。
2 鍋に水2Lを入れ、**「強火」**で加熱する。
3 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら**「弱火」～「中火」**でゆでる。（ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間）ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはザルに上げておく。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブオイルとベーコンを均一に広げて入れ、メニューの**「卵焼き」「130」**を選び**「スタート」**を押す。
5 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、ベーコンを動かし始め、少し縮れた感じになるまでじっくりいためる。
6 ベーコンから脂が出て来たら、ゆで上がったスパゲティとゆで汁を加える。全体が混ざったら、加熱を止める。
7 ぬれふきんの上に、フライパンごと置く。Aを入れ、手早く混ぜ合わせる。

※とろみがつかない場合は、フライパンをIHヒーターに戻し、予熱を利用して混ぜてください。

スパゲティペスカトーレ

材料（2人分）

- スパゲティ（乾麺）……… 200ｇ
- 水 ……… 2L
- 塩 ……… 小さじ2
- オリーブオイル ……… 大さじ2
- 玉ねぎ ……… 中⅛個
- にんにく ……… 1かけ
- シーフードミックス（冷凍）（解凍して真水で洗う）……… 120ｇ
- あさり（水煮缶）（身と汁に分けておく）
  - あさりの身 ……… 50ｇ
  - あさりの水煮缶の汁 … 50mL
- 白ワイン ……… 50mL
- トマト（水煮缶 カットタイプ）… 200ｇ
- 塩 ……… 小さじ½
- 粗引き黒こしょう ……… 少々

作りかた

1 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
2 鍋に水2Lを入れ、**「強火」**で加熱する。
3 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら**「弱火」～「中火」**でゆでる。（ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間）ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはザルに上げておく。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブオイルと玉ねぎ、にんにくを均一に広げて入れ、メニューの**「卵焼き」「130」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
5 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、玉ねぎとにんにくを動かし始め、にんにくが薄茶色になるまでいため、トマトの水煮缶、塩、あさりの汁を入れる。ぐつぐつと煮立ったら、シーフードミックス、あさりの身、白ワインを入れる。
6 ソースが加熱されて少し煮詰まったら、ゆで上がったスパゲティとゆで汁を加え、汁気がなくなったら、粗引き黒こしょうで味を整えて、加熱を止める。

調理のこつ

●オリーブオイルとベーコンや玉ねぎなどは、一緒に低い温度から加熱することで、オリーブオイルに旨みを移します。
フライパンの上に均一に広げたベーコンや玉ねぎなどは、適温になるまで動かさないでください。（鍋の温度が正しく検知できない場合があります）

シュウマイの野菜蒸し

材料（15個分）

- シューマイの皮 ……… 15枚

A
- 豚ひき肉 ……… 100ｇ
- えび（みじん切り）……… 100ｇ
- 玉ねぎ（みじん切り）… 100ｇ
- 干ししいたけ（水で戻してみじん切り）……（乾燥した状態で）20g
- しょうが汁 ……… 小さじ½
- しょうゆ ……… 小さじ1
- ごま油 ……… 小さじ½
- 塩 ……… 小さじ⅓
- 片栗粉 ……… 大さじ1⅓

- キャベツ（千切り）……… 200ｇ
- もやし ……… 100ｇ
- にんじん（千切り）……… 50ｇ
- 水 ……… 150mL

作りかた

1 Aの材料を合わせてよく混ぜ、シュウマイの皮で包む。（15個分）
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの**「卵焼き」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。
3 表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、フライパンにキャベツ、もやし、にんじんを平らに敷く。その上にシュウマイ15個を並べる。
4 フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。蒸気が上がったら、設定キーで**「130」**に切り替えて約7分加熱する。
5 お好みでドレッシング、ポン酢しょうゆ、からし醤油などを添える。

ショウロンポウの野菜蒸し

材料（12個分）

（皮）

A
- 強力粉 ……… 50ｇ
- 薄力粉 ……… 50ｇ
- 塩 ……… 小さじ½
- 水 ……… 50mL
- ごま油 ……… 小さじ⅓

- 打ち粉（強力粉）……… 適量

（あん）

C
- 豚ひき肉 ……… 100ｇ
- しょうが（すりおろし）……… 5ｇ
- オイスターソース … 小さじ1
- 砂糖 ……… 小さじ1
- 酒 ……… 小さじ1
- ごま油 ……… 小さじ1
- 万能ねぎ（小口切り）……… 3本

（スープ）

- 粉ゼラチン ……… 4ｇ
- 水 ……… 20mL

B
- 熱湯 ……… 80mL
- 鶏ガラスープの素 … 小さじ1

- キャベツ（千切り）……… 200ｇ
- もやし ……… 100ｇ
- 人参（千切り）……… 50ｇ
- 水 ……… 150mL

作りかた

1 Aの材料をポリ袋に入れこねる。表面が滑らかになったら、袋に入れたまま約30分ほど生地を寝かせる。
生地を棒状に伸ばし12等分し丸め、打ち粉をつけながら麺棒で直径9cmくらいに伸ばす。
2 粉ゼラチンを水20mLでふやかし、Bに溶かして、冷やし固めておく。固まったら細かくくずす。
3 Cの材料を合わせてこね、2を加えて混ぜ、12等分する。皮の中央にあんをのせ、中央に向かってひだをとりながら包み、最後にしっかりとつまんで閉る。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー**「卵焼き」「180」**を選び、**「スタート」**キーを押す。表示部に**「適温」**を表示し、適温に加熱されたら、キャベツ、もやし、にんじんを敷きその上にショウロンポウを並べ、フライパンの側面から水150mLを入れふたをする。
5 蒸気が上がったら設定キーで**「130」**に切り替えて約6分加熱する。
6 お好みでドレッシング、ポン酢しょうゆ、酢しょうゆなどを添える。

調理のこつ

●もやし、にんじんをアスパラガス、ブロッコリーなど他の野菜に変えても良いでしょう。

えび姿蒸し団子

材料(2人分)

シュウマイの皮 ……… 6枚
A
- むきえび(包丁でミンチにする) ……… 125g
- 塩 ……… 小さじ1/4
- 長ねぎ(みじん切り) ……… 10g
- 生姜(みじん切り) ……… 5g
- 卵白 ……… 大さじ1
- 片栗粉 ……… 小さじ2

えび(中サイズ) ……… 6尾
レタス ……… 4枚
水 ……… 150mL

作りかた

1 Aの材料を合わせ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
2 えびは尾を残して殻をむき、背わたをとり、腹開きにして背中に3~4本切込みを入れる。
3 2の背中側に1をのせ、シュウマイの皮でふたをする。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたらレタスを敷き、3を並べ、フライパンの側面から水150mLを入れ、ふたをする。
6 蒸気が上がったら設定キーで「130」に切り替えて約10分加熱する。

生ざけの野菜蒸し

材料(4人分)

生ざけ(1切れ 80g) ……… 4切れ
塩・こしょう ……… 各少々
キャベツ(千切り) ……… 200g
もやし ……… 100g
にんじん(千切り) ……… 50g
水 ……… 150mL

作りかた

1 生ざけに塩、こしょうをする。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンにキャベツ、もやし、にんじんを平らに敷く。その上に生ざけを並べる。
3 フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。蒸気が上がったら、設定キーで「130」に切り替えて、約10分加熱する。
4 お好みで市販のポン酢しょうゆなどを添える。

調理のこつ

●もやし、にんじんをアスパラガス、ブロッコリーなど他の野菜に変えても良いでしょう。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

焼きギョウザ

材料(12個分)

白菜 ……… 100g
A
- 豚ひき肉 ……… 60g
- にら(みじん切り) ……… 20g
- 長ねぎ(みじん切り) ……… 15g
- にんにく(みじん切り) ……… 大1/2かけ
- しょうが(みじん切り) ……… 小1/2かけ
- 酒 ……… 大さじ1/2
- しょうゆ ……… 小さじ1
- ごま油 ……… 小さじ1
- 塩・こしょう ……… 少々

市販のギョウザの皮 ……… 12枚
サラダ油 ……… 大さじ1
水 ……… 100mL

作りかた

1 白菜はみじん切りにし、塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ、水が出たら水気をしぼる。
2 ボウルに1とAを入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
3 ギョウザの皮に2のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら3の材料を並べ、水を100mL入れ、ふたをして中まで火を通す。
6 水がなくなってきたら設定キーで「250」に切り替えて焼き上げる。

あさりの酒蒸し

材料(作りやすい分量)

あさり(殻つき) ……… 400g
酒 ……… 50mL
万能ねぎ(小口切り) ……… 6本

作りかた

1 あさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせよく洗い水気をきっておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「130」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたらあさりと酒50mLを入れふたをする。
4 貝の口が全部開いたら万能ねぎを入れ約1分加熱する。

クリームパン

材料(作りやすい分量)

A
- 強力粉 ……………… 150g
- 砂糖 ……………… 大さじ1
- ドライイースト(顆粒)(予備発酵不要のもの) ……………… 小さじ1弱
- 塩 ……………… 小さじ⅓

- ぬるま湯(約40℃) … 90～100mL
- バター(室温に戻す) ……… 20g
- カスタードクリーム ……………… 適温レシピ1回分(8等分しておく)

作りかた

1 ポリ袋にAを入れ軽く混ぜ、ぬるま湯とバターを入れ約10分間十分にこねる。
2 こねあがったらポリ袋に入れたまま室温に置き一次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
3 1次発酵後、ガス抜きをし8等分して丸め、ラップをかけ約10分置く。(ベンチタイム)
4 生地を直径10cmに伸ばしカスタードクリームを包み、とじ目を下にしてオーブンシートの上に円形に並べ平らに押さえつける。ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、ラップをはずした4を、オーブンシートごとフライパンにのせふたをする。
6 焼き色がついたら(約10～12分)裏返して約7分焼く。

シナモンロール

材料(作りやすい分量)

A
- 強力粉 ……………… 200g
- 砂糖 ……………… 大さじ2½
- ドライイースト(顆粒)(予備発酵不要のもの) ……………… 小さじ1
- 塩 ……………… 小さじ½

- 牛乳(室温に戻す) ……………… 125～135mL
- バター(室温に戻す) ……… 30g
- グラニュー糖 ……………… 40g
- シナモンパウダー …… 小さじ½

作りかた

1 ポリ袋にAを入れ軽く混ぜ、牛乳とバターを入れ約10分間十分にこねる。
2 こねあがったらポリ袋に入れたまま室温に置き一次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
3 1次発酵後、ガス抜きをし、1つにまとめて、ラップをかけ約10分置く。(ベンチタイム)
4 めん棒で25cm四方に伸ばし、シナモンとグラニュー糖を巻き終わり2cm位残してふりかけ、巻く。タコ糸で8等分に切り分け、切り口を上に向けてオーブンシートの上に円形に並べ、ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、4をオーブンシートごとフライパンにのせふたをする。焼き色がついたら(約10～12分)裏返し約7分焼く。

カスタードクリーム

材料(作りやすい分量)

- 卵黄 ……………… 2個分
- 砂糖 ……………… 40g
- 薄力粉 ……………… 大さじ1
- コーンスターチ …… 大さじ1
- 牛乳 ……………… 200mL
- バター ……………… 20g
- バニラエッセンス ……… 少々

作りかた

1 ボウルに卵黄、砂糖を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜ、薄力粉、コーンスターチを入れ、牛乳を加えながら混ぜる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「120」を選び、「スタート」キーを押す。
表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1を流し入れ、耐熱べらで底の方から絶えずかき混ぜながら、すくってぽってりと落ちる程度まで加熱する。
3 「切」キーを押し、バターを加え粗熱がとれたらバニラエッセンスを加える。

蒸しパン

<抹茶>

材料(4個分)

A
- 薄力粉 ……… 60g
- 抹茶 ……………… 5g
- ベーキングパウダー ………… 小さじ⅔
- 砂糖 ………… 35g

- 牛乳(または水) …… 65mL
- ※トッピング(甘納豆・黒豆・ホワイトチョコレートなど) ……………… 30g

<コーヒー>

材料(4個分)

A
- 薄力粉 ……… 60g
- ベーキングパウダー ……… 小さじ⅔
- 砂糖 ………… 35g

- 牛乳(または水) … 55mL
- ※インスタントコーヒー(大さじ1の熱湯で溶く) ……………… 10g

<かぼちゃ>

材料(4個分)

A
- 薄力粉 ……… 60g
- ベーキングパウダー ……… 小さじ⅔
- 砂糖 ………… 35g

- 牛乳(または水) … 65mL
- ※かぼちゃ(茹でてつぶしたもの) ……………… 60g

<いちご>

材料(4個分)

A
- 薄力粉 ……… 60g
- ベーキングパウダー ……… 小さじ⅔
- 砂糖 ………… 35g

- 牛乳(または水) …… 65mL
- ※いちごジャム(ソース) ……………… 30g

<ココア>

材料(4個分)

A
- 薄力粉 ……… 60g
- ココア ……… 10g
- ベーキングパウダー ……… 小さじ⅔
- 砂糖 ………… 35g

- 牛乳(または水) …… 65mL

作りかた

1 金属製のプリンカップに耐熱紙カップを入れ容器を準備する。
2 ボウルにAを入れ軽く混ぜ、牛乳を加えよく混ぜる。トッピング※などを加えて混ぜ、準備した容器に入れる。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「130」を選び、「スタート」キーを押す。
表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、2を並べ水200mLをいれ、ふたをして約10分蒸す。

チョコレートケーキ

材料(直径15cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

- バター(クリーム状)……60g
- ブラックチョコレート……60g
- ココアパウダー……30g
- 生クリーム(42%)……30g
- 卵黄……2個分
- 粉砂糖……30g
- A
  - 薄力粉……20g
  - アーモンドプードル……15g
- B
  - 卵白……2個分
  - 砂糖……45g
- 水……400mL
- 粉砂糖(飾り用)……適量

作りかた

1. 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
2. クリーム状にしたバターに粉砂糖30gを加えかき混ぜ、卵黄を加えてさらによく混ぜる。温めた生クリームと溶かしたチョコレートを加える。最後にココアパウダーを加え混ぜる。
3. Bでメレンゲを作り、メレンゲとAを2に加え混ぜ、1の型に入れる。
4. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
5. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンに水400mLと5を入れオーブンシートをかけふたをする。蒸気が上がったら設定キーで「120」に切り替えて、約30分蒸し焼きにし、フライパンから型を取り出す。
6. 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、型から取り出して仕上げに粉砂糖をかける。

豆腐のチーズケーキ

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

- 絹ごし豆腐……200g
- A
  - ビスケット(砕いたもの)……15枚
  - バター(溶かす)……50g
- クリームチーズ(室温に戻す)……200g
- バター(室温に戻す)……40g
- 砂糖……35g
- 卵黄……2個分
- コーンスターチ……20g
- レモン汁……小さじ1
- B
  - 卵白……2個分
  - 砂糖……25g
- 水……400mL
- 粉砂糖(飾り用)……適量

作りかた

1. 豆腐の水気をきる。
2. 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷き、Aを混ぜ型につめる。
3. ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にし、バター40g、砂糖、豆腐、卵黄、コーンスターチ、レモン汁の順に加え混ぜ合わせる。
4. Bでメレンゲを作り、メレンゲを3に2回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
5. 2の型に4の生地を入れる。
6. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
7. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、水400mLと5を入れ、オーブンシートをかけふたをする。蒸気が上がったら設定キーで「120」に切り替えて、約40分蒸し焼きにする。
8. フライパンから型を取り出し、粗熱がとれたら型ごと冷蔵庫で冷やし、完全に冷めたら型から取り出す。仕上げに粉砂糖をかける。

メレンゲの作りかた

❶ボウルに卵白を入れてハンドミキサーで軽く泡立てる。
❷砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

かぼちゃのプリン

材料(耐熱容器底径13cm、高さ4.4cm1個分)

- A
  - 砂糖……30g
  - 水……大さじ1
- 水……大さじ1
- かぼちゃ……100g
- 砂糖……45g
- B
  - 卵……2個
  - 牛乳……150cc
  - 生クリーム……50cc
  - バニラエッセンス……少々
- 水……400mL
- ホイップクリーム……適量
- ミント……適量

作りかた

1. 鍋にAを入れ加熱し、カラメル色になったら加熱を止め、水大さじ1を入れ耐熱容器に流し入れる。
2. かぼちゃは適当な大きさに切り皮をむき、ゆでてつぶし、砂糖を加え混ぜる。粗熱が取れたらBを加え混ぜ合わせ、こしたものを1に入れる。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「120」を選び、「スタート」キーを押す。
4. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、水400mLと2を入れ、オーブンシートをかけてふたをする。約15〜20分蒸し焼きにする。
5. 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、型から取り出して仕上げにホイップクリームとミントを飾る。

調理のこつ

●容器の種類によって加熱時間を調節してください。

タルトタタン

材料(直径約20cm1個分)

- A
  - 砂糖……30g
  - 水……大さじ1
- バター……30g
- りんご(紅玉)……1個
- 卵……2個
- 砂糖……45g
- 牛乳(温めておく)……60mL
- バター(溶かす)……50g
- 薄力粉……150g
- ベーキングパウダー……小さじ2

作りかた

1. りんごは皮をむいてくし型に薄く切っておく。
2. ボウルに卵、砂糖を入れ泡立て器で混ぜ、温めた牛乳と溶かしバターを入れ混ぜ合わせ、薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、よく混ぜる。
3. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
4. 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたらAを入れ溶かす。カラメル色がついてきたらバターを入れ、設定キーで「160」に切り替えて1のりんごを敷きつめる。
5. りんごの上に2の生地を流し表面を平らにならし、ふたをして約15分加熱する。
6. 竹串などをさして、生地がつかなければ、加熱を止める。
7. 裏返して盛り付ける。
   裏返して盛り付ける際は、溶けたバターが垂れる場合があるので、やけどなどに注意する。

パンケーキ

材料（4枚分）

- 薄力粉……250g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 塩……小さじ¼
- 砂糖……大さじ½
- 重曹……小さじ½
- バター（溶かす）……20g
- 無糖ヨーグルト……250mL
- 卵……1個
- 牛乳……60mL
- はちみつ……大さじ½

作りかた

1 ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、塩、砂糖、重曹を入れて混ぜておく。
2 1の中に溶かしたバター、無糖ヨーグルト、卵、牛乳、はちみつを入れ全体をよく混ぜ合わせ、約5～10分おく。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。（ふたをするとふっくら早く仕上がる）

チーズケーキ

材料（直径約20cm、1個分）

- クリームチーズ……200g
- 砂糖……70g
- 卵……2個
- 生クリーム……60mL
- レモン汁……大さじ1
- 薄力粉……50g

作りかた

1 室温でやわらかくしたクリームチーズに砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えてもったりするまで泡立てる。
2 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。（1、2はハンドミキサーでもよい）
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を流し入れ、ふたをする。
（ふたの代わりにアルミホイルでもよい）
（フライパンにオーブンシートを敷くと取り出しやすい）
5 約20～25分加熱する。

どら焼き

材料（4個分）

<生地8枚分>

- A
  - 薄力粉……50g
  - ベーキングパウダー……小さじ½
  - 団子粉またはもち粉……50g
- 卵……1個
- B
  - 牛乳……50mL
  - はちみつ……大さじ3
  - みりん……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ½

<具>

- つぶあん……120g（1個約30g）

作りかた

1 ボウルに材料Aを合わせ、卵を加えて混ぜ合わせる。この中に合わせたBの材料を少しずつ加える。（約10分おいて生地を休ませるとさらによい）
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。
（ふたをするとふっくら早く仕上がる）
4 焼きあがったら2枚の生地でつぶあんをはさむ。

和風米粉ワッフル

材料（8個分）

- 白玉粉……40g
- 水……45g
- 砂糖……15g
- 卵……½個（26g）

<具>

- つぶあん……120g（1個約15g）

作りかた

1 ボウルに白玉粉と水を入れ、つぶがなくなるまで混ぜたら、砂糖、卵を順に加え混ぜる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地をだ円の形に流し入れ両面を焼く。（表面が乾く程度に焼き、焼き色がついたら裏返して約10～20秒焼く）
（ふたをするとふっくら早く仕上がる）
4 生地でつぶあんを包む。
5 お好みでホイップクリームを包む。

いちごソース

材料（1回に作りやすい量）

- いちご（洗ってへたをとる）……250g
- グラニュー糖……30g
- レモン汁……大さじ1
- はちみつ……大さじ1

作りかた

1 いちごはへたをつけたまま軽く洗う。
2 洗ったいちごのへたを落とし、縦½の大きさにカットする。
3 ボウルにいちごとグラニュー糖、レモン汁、はちみつを入れて約3時間おく。浸透効果により、いちごから水分が出てくる。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「140」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3を入れる。
6 焦げないように、なべ底をまんべんなくかき混ぜながら、約5分煮込む。（いちごのつぶの大きさにより煮込み時間を調整する）
7 いちごの色が透明なあめ色になったら仕上げに目立つあくを取る。

バニラアイス

材料（作りやすい分量）

- 卵黄……3個分
- 砂糖……60g
- 牛乳……250mL
- バニラエッセンス……少々
- 好みでラム酒……小さじ1
- 生クリーム……100mL

作りかた

1 ボウルに卵黄、砂糖を入れ白っぽくなるまでしっかりと混ぜ、牛乳を少しずつ加える。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「卵焼き」「120」を選び、「スタート」キーを押す。
表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1を流し入れ、とろみがつくまで耐熱べらで絶えずかき混ぜる。（約3～4分）
3 2をボウルに移し底に氷水をあて冷まし、粗熱が取れたらバニラエッセンスやラム酒を好みで加える。
4 生クリームを六分立てし、3と混ぜて冷凍室で冷やし固める。